Miércoles, 27 de junio de 2012

Consejos para una alimentación saludable

Beba más agua que habitualmente, consuma frutas y verduras frescas en forma de ensalada, sopas frías o zumos naturales: le aportarán líquidos, sales minerales, antioxidantes y vitaminas y ayudan al organismo a combatir el calor. Los niños y los ancianos tiene más facilidad para deshidratarse, por lo que debemos ofrecerles bebidas frecuentemente y en pequeñas cantidades.

En situaciones de deshidratación o gastroenteritis leves es conveniente consumir bebidas isotónicas que contienen sales minerales y glucosa

No se deje deslumbrar por la comida basura: tiene poco valor nutritivo y muchas calorías. Apueste por una dieta variada y equilibrada como es la mediterránea.

Los niños y embarazadas no deben consumir bebidas a base de extractos vegetales excitantes (extractos de café o té).

En caso de sed, no sustituya el agua por bebidas frías con alcohol. Beba, como mínimo, dos litros de agua al día.

Evite el abuso de bebidas refrescantes gaseosas con alto contenido en azúcar y sustancias estimulantes.

Consejos para una alimentación saludable

Se recomienda hacer 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) en cantidades moderadas, con el objetivo de evitar largos períodos de ayuno.

Evite los fritos, rebozados, precocinados y formas de cocinar que incluyan grandes cantidades de aceite y otro tipo de grasa. Se recomiendan platos a la plancha, hervidos o asados.

La dieta ha de ser variada (que incluya alimentos de todos los grupos para asegurar un adecuado aporte de nutrientes), equilibrada (los nutrientes se aportarán en las cantidades recomendadas) y adecuada (adaptada a las condiciones físicas y psicológicas de cada persona). Debe contener 5 raciones de frutas o verduras al día.

Una alimentación saludable siempre ha de ir acompañada de una actividad física adaptada a las necesidades individuales con el fin de obtener un estado de salud óptimo.

¿Cómo hacer la compra?

Elabore un menú semanal y una lista con los ingredientes que vaya a necesitar. No haga la compra con hambre, ya que comprará más de lo que realmente necesita.

Adquiera los alimentos congelados al final de la compra y regrese a casa en el menor tiempo posible: mantenga siempre la cadena del frío.

Rechace aquellos productos que se encuentre por encima de la línea de carga de los arcones frigoríficos. Una vitrina sobrecargada impide que el aire circule alrededor de los productos y dificulta su enfriamiento.

Revise el producto: el envase debe estar completo, sin roturas, abolladuras o cualquier otro desperfecto que pueda afectar al producto.

Si se trata de productos enlatados, compruebe que la lata no esté oxidada, abombada o con golpes.

Los alimentos envasados deben estar correctamente identificados mediante etiquetas y, aquellos que se encuentren sin envasar, deben colocarse de forma que queden fuera del alcance del público o protegidos mediante armarios o vitrinas.

¿Qué información debe aparecer en la etiqueta?

Nombre del producto, de forma que pueda identificarse claramente de qué producto se trata.

Lista de ingredientes.

Cantidad de producto contenido en el envase: peso para productos sólidos, volumen para productos líquidos. En el caso de conservas vegetales, debe indicarse el peso escurrido.

Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.

Modo de empleo, de forma que el consumidor conozca el proceso a seguir para consumir el producto de forma adecuada.

Conservación del producto.

Empresa e identificación de la misma.

Lote al que pertenece el producto.

¿Cómo conservar los alimentos?

Mantenga su frigorífico entre 0º y 5 ºC.

Para congelar los alimentos de forma correcta y segura debe disponer de un congelador de cuatro estrellas.

Nunca ponga alimentos crudos junto a alimentos cocinados. Asegúrese de que los alimentos que introduce en el frigorífico están convenientemente protegidos y no se contaminan por contacto.

En caso de alimentos congelados, siga siempre las instrucciones del fabricante.

Mantenga los productos refrigerados a temperaturas entre 0º-5ºC y los congelados y ultracongelados a temperaturas inferiores a -18ºC.

Preste especial atención a los alimentos que elabore con huevo crudo (natillas, flanes, …). Consúmalos, como máximo, dentro de las 24 horas posteriores a su elaboración y, en el caso de salsas tipo mayonesa, es recomendable utilizar las industriales.

No descongele nunca a temperatura ambiente sino en el frigorífico, un día antes del consumo, o bien, si no dispone de tiempo suficiente, utilice el microondas.

¿Como cuidamos la higiene de los alimentos?

En verano las altas temperaturas y las comidas al aire libre aumentan los riesgos para la salud derivados del consumo de los alimentos. Estas sencillas recomendaciones nos permitirán consumir alimentos sanos, también en verano.

- Los lugares y los utensilios utilizados para preparar los alimentos deben estar muy limpios.
- Debemos asegurarnos que el agua de bebida es potable y que las frutas y verduras que consumas crudas están lavadas con agua potable, preferentemente debajo del chorro de agua.
- Las manos pueden transmitir gérmenes a los alimentos; por ello es necesario lavarse frecuentemente las manos con agua corriente y jabón y siempre,
    - Antes de iniciar la preparación de los alimentos.
    - Después de ir al WC.

- Después de manipular alimentos crudos.
- Después de estornudar, tocar pañales, dinero, animales, basura… o realizar cualquier otra acción que pueda contaminar los alimentos.

- No consumir los alimentos preparados que no estén protegidos del ambiente exterior. Los alimentos deben estar protegidos de insectos, roedores y de otros animales.
- Debe evitarse el contacto de los alimentos crudos y cocinados, tanto en su preparación como en su almacenamiento.
- Solamente deben consumirse alimentos perecederos si se han conservado en refrigeración.
- Solamente se deben adquirir alimentos de origen conocido y en establecimientos autorizados.
- Para eliminar los posibles microorganismos que contienen, debemos cocinar suficientemente los alimentos, especialmente de los de mayor riesgo, huevos y otros alimentos de origen animal.
- Los alimentos deben consumirse lo antes posible una vez preparados. Si los vamos a conservar una vez cocinados, conservarlos a la temperatura de congelación, a -18 grados, refrigeración, a 5 grados o en caliente, a unos 65 grados.
- Los alimentos recalentados deben alcanzar 70 grados en todo el espesor del alimento.